

Brocheta de Frutas con Aderezo de Yogurt

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** sandía (en trozos)
- 1 **taza** piña (en trozos)
- 1 **taza** uvas rojas sin semillas
- 1 **taza** fresas (sin tallo)
- 2 kiwis (pelados y cortados en cuartos)
- pinchos o brochetas de bambú (6 pulgadas cada uno)
- 1 **taza** yogurt de fresa, bajo en grasa

Preparación

- Coloque los trozos de fruta en los pinchos de bambú. Coloque las brochetas de fruta en un platón.
- Coloque el yogurt, bajo en grasa, de fresa en un plato hondo. Sirva las brochetas con yogurt a un lado.

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	78
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	19 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	62 mg
Hierro	0 mg
Potasio	226 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1/2 taza